

Práticas Corporais de Aventura (PCAs)

- 1. O que são Práticas Corporais de Aventura (PCAs)?**
 - a) Atividades físicas sem risco.
 - b) Atividades físicas em ambientes desafiadores, com risco controlado e superação.
 - c) Jogos de tabuleiro sobre esportes.
 - d) Apenas esportes de competição em ginásio.
- 2. Quais são os dois tipos de ambientes em que as PCAs podem acontecer?**
 - a) Praia e escola
 - b) Natureza e urbano
 - c) Campo e casa
 - d) Ginásio e piscina
- 3. Qual atividade é um exemplo de PCA na natureza?**
 - a) Parkour
 - b) Escalada
 - c) Skate
 - d) Slackline
- 4. Qual destas atividades é considerada urbana?**
 - a) Rafting
 - b) Mountain bike
 - c) Parkour
 - d) Trilhas
- 5. O que significa “risco controlado” nas PCAs?**
 - a) Fazer atividades perigosas sem planejamento
 - b) Buscar aventuras sem se preocupar com acidentes
 - c) Planejar para diminuir acidentes e ainda sentir adrenalina
 - d) Evitar qualquer tipo de risco
- 6. Explique com suas próprias palavras o que é “imprevisibilidade” nas Práticas Corporais de Aventura.**
- 7. Por que é importante ter consciência ambiental e de segurança ao praticar essas atividades?**
- 8. Escolha uma atividade de aventura que você gostaria de experimentar e explique o motivo.**
- 9. Como você acha que a prática dessas atividades pode ajudar no desenvolvimento físico e na coragem das pessoas?**
- 10. Compare uma atividade urbana e uma de natureza. Quais são as diferenças e semelhanças entre elas?**